

PROGRAMME DES ATELIERS & MASTER CLASS

vendredi 21 octobre



Ateliers de pratique A, B et C de 1h30 ou 2h30, (bâtiment extérieur, accès avec vos billets)



L'espace des conférences du *Journal du Yoga*, toutes les heures



Les espaces Yo et Ga, soit 60 cours gratuits pour découvrir les exposants.

Les espaces de pratique gratuits et de conférence sont ouverts à tous et sans réservation. Le programme complet dès le 20 septembre sur www.yogafestival.fr

	ATELIER A	ATELIER B	ATELIER C
10h 45	Soma Vinyasa Laurence Gay 	Fondations du Yoga Iyengar Emily Megged 	Conscience par le YOGA dans le mouvement et le souffle Chris Laurion 
12h 30	Célébrer la ménopause Locana Sansregret 	Tantra Shakta : union du féminin et du masculin Francesca Lisci Krim 	Les bons gestes et postures au quotidien : yoga doux pour Tamalou Guedj Patricia 
14h 30	Périnée et mouvement Blandine Calais-Germain 	Le yoga des yeux dans l'enseignement du yoga intégral de Sri Aurobindo Amir Zacria 	Yoga de la femme AliaOm 
16h 30	Cervica Blandine Calais-Germain 	Nada Yoga Lav Sharma 	L'application de la yoga thérapie. La relation professeur patient - Bernard Bouanchaud 
18h 30	Yin complet, des pieds à la tête - Kathy Wolff 	Mika et ses musiciens Mika de Brito 	Yoga nidra Magali Torro 

samedi 22 octobre

	ATELIER A	ATELIER B	ATELIER C
10h 45	Rêver d'impossible - Yoga tibétain Maurice Daubard 	Tantra et chants sacrés, la voie de la suprême Sagesse Patrick Torre 	Kunda-Yoga La voie du féminin pacifié Minako Komatsu 
12h 30			AcroYoga : vol thérapeutique Yohann Guichard 
14h 30	Atelier d'Hormone - Yoga Thérapie pour femmes Kathy Wolff 	Méditation guidée Lama Gyourné 	Yoga et méditation Philippe Filliot 
16h 30	Kemetic yoga / Yoga africain Yirser Ra Hotep 	Pranayama Kaivalyadhama Sudhir Tiwari 	Yoga du visage Alain Pénichot 
18h 30	SomaYog, alignement des structures Annie Tremblay Morgane Legoff 	Découvrir et pratiquer la bienveillance Marie-Laurence Cattoire 	Nada Yoga Mitchéléé 



Entrée gratuite.
Invitation à remplir sur place ou à télécharger.



Sur l'espace central, cours gratuits toutes les heures. Diversité, qualité et émotion garantie.



dimanche 23 octobre



Atelier Hotpod de 1h. Cours de Vinyasa Flow dans une atmosphère à 37 °C!



Espace Signature, pour rencontrer les auteurs-conférenciers.



Atelier Se Nourrir de 1h, cours de cuisine végétarienne, vegan, ayurvédique.



Atelier Jeunes Yogi de 1h. Cours 5-8 ans, 9-12 ans, ados, parents-enfants et formateurs/enseignants.

ATELIER A

10h
45

Conscience de la dimension énergétique
Micheline Flak



12h
30

Yoga Iyengar : conscience pelvienne et liberté vertébrale
Monica Bertauld



16h
30

Respirations - Concentration - Méditation
Jean-Louis et Francis Gianfermi



18h
30

Adi Vajra Shakti Yoga : conscience, dimensions de l'être et action -
Dominique Lussan



ATELIER B

Yoga du Cachemire
Éric Baret



Les Kriyas du kundalini yoga
Karta Singh



Yoga et méditations guidées pour renouer avec la puissance de guérison de l'esprit
Joëlle Maurel



Yoga du Cachemire
Marie-Claire Reigner



ATELIER C

Introduction sur la méditation de son primordial de Deepak Chopra
Véronique Uma Pseudonnier



S'ouvrir à la pleine conscience Selon les enseignements de Jon Kabat-Zinn
Morgane Gottschalk



Le Yog'Aplomb
Annie Aubrun



Initiation à une Toumo sadhana
Benjamin Bernard



Kriya yoga-Le chemin du yoga : la Vie est belle, pourquoi ne le voit-on plus?
Swami Pratibodhananda



lundi 24 octobre

ATELIER A

10h
45

Équilibrer le mental par les asanas
Swami Kailasananda



12h
30

La santé émotionnelle par la Yoga thérapie
Marc Beuvain



14h
30

Ayurvedic Yoga Massage - Le massage du yogi
Ananta Girard



16h
30

Mudra, geste de conscience et de puissance
Locana Sansregret



ATELIER B

Thai Yoga Massage : un yoga postural à 2
Yohann Guichard



L'Art des Mantras et de la Méditation : la réalisation de Soi. - Patrick Torre



La pratique du yoga au service d'un changement immédiat dans notre vie
Patrick Daubard



Yoga intégral - Le Guerrier Solaire
Nico Shanti



ATELIER C

Le yoga intégral de Sri Aurobindo - PurnaYoga
Ajit Sarkar



Yoga des yeux
Selvi Sarkar



À la rencontre du présent parfait
Laurence Bibas



Zoom sur les Shatkarmas techniques de purification yogiques - Maitri



MASTER CLASS 9H-12H ET 15-18H30

Pranayama, l'Art du Souffle

Sudhir TIWARI

Sudhir TIWARI a appris le yoga de son maître Swami Digambarji et de son père Shri Om Prakash TIWARI, successeur de Swami Kuvalayananda, qui créa l'Institut Kaivalyadhama en 1924 à Lonavla, en Inde. Une des plus grandes écoles de yoga et d'ayurveda. Sudhir enseigne le yoga, sa philosophie et particulièrement le pranayama à travers le monde.

MASTER CLASS 9H-12H ET 15-18H30

Éveil de soi

Karta Singh

Karta Singh est un des plus grands enseignants de kundalini yoga au monde et héritier de son maître Yogi Bhajan. Il a créé la Fédération en France, a formé des centaines de professeurs et enseigne jusqu'en Russie et dans son lieu dans les Alpes. Karta poursuit aujourd'hui sa mission pour aider les gens à se transformer et à réaliser leur plein potentiel humain.